

**ЕСЛИ СИТУАЦИЯ КРИТИЧЕСКАЯ, ТО
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ПОКИДАЙТЕ
ДОМ, ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ УДАЛОСЬ ВЗЯТЬ
НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ. ПОМНИТЕ,
ПОД УГРОЗОЙ ВАША ЖИЗНЬ**

**ЕСЛИ ВАМ УГРОЖАЕТ ОПАСНОСТЬ,
ВЫ ОСТАЕТЕСЬ В ДОМЕ С ОБИДЧИ-
КОМ И НЕ МОЖЕТЕ ВЫЙТИ, ТО:**

- В критической ситуации запи-
тесь в ванной с телефоном и по-
пытайтесь вызвать полицию, чтобы
они защитили вас и задержали
лицо, совершившее насилие;
- Если нет возможности позво-
нить, то можете подать сигнал
соседям, о которых следует
заранее договориться;
- Если есть возможность отрыть
окно, то попытайтесь привлечь
внимание прохожих, в том числе
криками «Пожар!»;
- Если вам удалось вырваться на
лестничную площадку – звоните
во все двери, кричите, зовите на
помощь. Даже если никто не вы-
йдет, это может остановить напа-
дающего, соседи могут вызвать
полицию и у вас будут свидетели
происшествия.

- Оригиналы документов необхо-
димо хранить дома в доступном
месте, собранными вместе.
- Договоритесь о сохранности
«тревожного чемоданчика» с до-
веренным лицом (родственник,
соседи или близкая подруга).
- Заранее определите и догово-
ритесь с доверенным лицом о
предоставлении вам временно-
го убежища в случае экстренно-
го выезда.
- Проследите, чтобы в случае
вашего экстренного отъезда
обидчик не смог разыскать вас
(спрячьте или уничтожьте записные
книжки, конверты с адресами и т.д.)
- Предварительно узнайте инфор-
мацию о правах, возможности
получения убежища, психологи-
ческой и юридической помощи.
- Договоритесь заранее с сосе-
дями о сигнале, когда вам по-
надобится их помощь (стук
по батарее, условная фраза по
телефону).

ПОСЛЕ ПРИБЫТИЯ ПОЛИЦЕЙСКИХ:

- Ведите себя спокойно и расскажите о
случившемся;
- Покажите сотрудникам полиции все
телесные повреждения и материальный
ущерб;
- Расскажите им о подобных случаях в прошлом;
- Расскажите о свидетелях;
- Попросите направление на медицин-
ское освидетельствование. Обяза-
тельно потребуйте, чтобы у вас приняли заяв-
ление (при подаче заявления вам обязаны
выдать талон-уведомление, где должно
быть указано, от кого и когда принято за-
явление, под каким номером оно зареги-
стрировано);
- Запишите ФИО и звания сотрудников, при-
бывших к вам, а также служебные телефоны.

ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ:

- В больнице расскажите, где, кто, когда
и при каких обстоятельствах нанес вам
полученные травмы и повреждения;
- Покажите все повреждения и сообщите
о болевых ощущениях;
- Все полученные от вас данные должны
быть зафиксированы дежурным вра-
чом в медицинской карте;
- Обязательно получите справку о том,
что вы обращались за помощью в ме-
дицинское учреждение (в справке
должны быть указаны номер медицин-
ской карты, дата обращения, ФИО врача,
штамп медицинского учреждения).

**ЕСЛИ ВЫ НЕ ГОТОВЫ ПОКИНУТЬ
СВОЙ ДОМ НЕМЕДЛЕННО,
ТО СФОРМИРУЙТЕ**

«ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК»:

- Заранее подготовьте документы: паспорт, свидетельство о рождении (свое и детей), полис медицинского страхования, свидетельство о браке, водительские права, документы на автомобиль, свидетельство о разводе и другие необходимые документы (копии).
- Запасные ключи от дома.
- Лекарства, рецепты, предметы первой необходимости и одежду.
- Деньги (наличные и карточка).

ПОМНИТЕ!

**ПРОБЛЕМУ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ
МОЖНО РЕШИТЬ. ВАШЕ РЕШЕНИЕ
ДАЕТ НАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ОКАЗАТЬ
ВАМ ПОМОЩЬ.**

- **8(3452) 42-37-88**
Центр «Семья» Отделение
реабилитации семей и детей
г.Тюмень, ул. Ермака 1а
- **8-800-2000-122** Детский телефон
доверия (круглосуточно)
- **8-800-200-72-01** Социальная
Служба Экстренного Реагирования
«Ребенок и семья» (круглосуточно)
- **8-800-7000-600** Всероссийский
Телефон Доверия для женщин,
подвергшихся домашнему
насилию (с 9.00 до 21.00 время
Московское)

• **ПСИХОЛОГ ОН-ЛАЙН**



ICQ **373-517-887**



Mailru агент - [my.mail.ru/inbox/
psiholog_help/](mailto:my.mail.ru/inbox/psiholog_help/)



Вконтакте - vk.com/id230917742



Одноклассники – [ok.ru/
profile/576913982221](https://ok.ru/profile/576913982221)



Facebook - [facebook.com/profile.
php?id=100009032009704](https://facebook.com/profile.php?id=100009032009704)

**ЧТО МОЖНО
ПРЕДПРИНЯТЬ ДЛЯ
САМОЗАЩИТЫ?**

